

## Fasten-Wander-Wellness-Woche

im Wellnesshotel Swiss Holiday Park, Morschach, vom 7. – 14. März 2020

mit Zusatzangebot **«Achtsamkeits- und Meditations-Einheiten»**

Die Fastenzeit ist sehr gut geeignet, um Achtsamkeit und Meditation zu praktizieren und deren wertvolle Bedeutung zu erfahren, denn während des Fastens kommt man wie von selbst zur Ruhe.

### Wozu Achtsamkeit und Meditation?

Das Leben hält uns allerlei Situationen bereit. Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen. Achtsamkeit und Meditation helfen, einen lebensfreundlichen Umgang zu mehr. Dies fördert Zufriedenheit und Gesundheit.

### Was ist Achtsamkeit?

Das Bild bringt's auf den Punkt:



Also: ganz präsent sein, ganz bei einer Sache/einer Person sein.

Achtsamkeit ist das pure Gegenstück von Multiplanning und Multitasking.

Entspannung fängt im Kopf an. Achtsamkeit ist eine Meditationstechnik und hat zum Ziel, das Gedankenkarussell zu verlangsamen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, das Bewusstsein in die Gegenwart zu bringen und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Achtsamkeit hilft, mit Stress im gegenwärtigen Moment förderlich umzugehen.

### Was ist Meditation?

Meditation beschäftigt sich nicht nur mit dem Stress im Jetzt, sondern unterstützt auch, angestauten Stress aus der Vergangenheit loszuwerden. Unser Körper ist eine unendliche Speicherkarte, er vergisst nichts. Meditation gibt dem ganzen Körper tiefe, heilende Ruhe. Meditation hilft, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, die Wahrnehmung/ das Bewusstsein zu erweitern und Negatives aus der Vergangenheit loszulassen.

Sie erfahren Interessantes aus Theorie, Tradition und über wissenschaftliche Erkenntnisse und lernen eine Vielfalt an Achtsamkeits- und Meditationseinheiten kennen, zum Beispiel:

- auf den Körper orientiert: Atem, Chakren (z.B. Herz), Körperempfinden, einfache Qi-Gong-Übungen, etc.
- auf die Gedanken und Gefühle orientiert: beobachten und wahrnehmen, was gerade da ist, etc.
- auf die Sinne orientiert: schweigend gehen, Naturmeditationen (einen Baum betrachten, den Wald riechen), Klänge hören, etc.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Einheiten sind für alle geeignet und bauen nicht aufeinander auf.

### **Achtsamkeits-/Meditations-Lehrerin: Nadine Dubach, Zürich**

Mentorin/Coach für berufliche Transformation, dipl. Meditationsleiterin und erfolgreiche, glückliche Burnout-Überlebende ☺

Diese Fastenwoche unterscheidet sich zu den klassischen Fasten-Wander-Wellness-Wochen bezüglich des Morgenprogramms insofern, dass es am Vormittag keine Wanderung gibt, sondern eine Achtsamkeits-/Meditations-Einheit. Eine weitere gibt es am Abend anstelle von Vorträgen etc. und die Morgenbewegung besteht aus Achtsamkeitsübungen und kurzen Meditationen (draussen). Sowohl bei den «Mahlzeiten» als auch bei den Nachmittagswanderungen schweigen wir ab und zu. Demnach sieht das Tagesprogramm (Montag – Freitag) wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch, **Achtsamkeits-/Meditations-Einheit, draussen, zirka ½ Std.**

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Wellness: Baden/Schwimmen/Kneippen/Massage/Beautybehandlung

**11.00 h Achtsamkeits-/Meditations-Einheit (60 Min.)**

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

14.30 h Wanderung (zirka 2 ½ Std.)

17.00 h Wellness: Baden/Schwimmen/Kneippen/Sauna/Dampfbad/Massage/Beautybehandlung

18.30 h Süppchen

**19.30 h Achtsamkeits-/Meditations-Einheit (50 Min.)**

Die **Teilnahme** an allen Angeboten ist **freiwillig**.